

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
cvičení ve dvojicích	<ul style="list-style-type: none"> <li>- útok splynulými technikama</li> <li>- obranca se snaží piroteti ubít pomocí technik</li> <li>- sebereflexe, jaké chyby uče trenovat</li> <li>- změna obrany na útok na povel</li> </ul>	-20-
úvod a závěr	hodiny, docházka, protahování, opětová vazba	-5-

## Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: ..... Datum: 13.11.2024

Předmět: KARATÉ ..... Sem. sk.: .....

### Průběh vyučovací jednotky

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
- Rozvíčka -	celé tělo	-5-
- Hra -	- Otloukánek	-5-
- Rozvíčka technik ve stoje i v přesunu	- geram barai - uči <sup>uže</sup> uke - age uke - cubi uke - mae geri	-10-
- cvičení hopu	- mae geri vpřed - mae geri 2x, marasi geri 2x vpřed nastřídacím	-5-
- trenování Přesunu nohy na obě strany s postupným zrychlováním	- geram barai - uči uge uke - age uke -	-5-
- cvičení ve dvouřadích	iloh - oi cubi doada - oi cubu gáhu - mae geri (břada, hrud', spodek) - obě strany	obrana age uke geru cubi uci uge uke geram baram doada -30-
- reakce chvilku na uloh	- marasi geri - marasi geri → ← přitváh, podnet geramam barani bohem	-5-
- cvičení katy	- s postupným zrychlováním, poté zrychlováním - sebereflexe	-10-

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
cvičení ve dvojicích	<ul style="list-style-type: none"> <li>- útok splynulými technikama</li> <li>- obranca se snaží pirotečce ubytat pomocí technik</li> <li>- sebereflexe, jaké chyby uče trenovat</li> <li>- změna obrany na útok na povel</li> </ul>	-20-
úvod a závěr	hodiny, docházka, protahování, opětová úžba	-5-

## Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: ..... Datum: 13.11.2024

Předmět: KARATE ..... Sem. sk.: .....

### Průběh vyučovací jednotky

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
- Rozcvička -	celé tělo	-5-
- Hra -	- Otloukánek	-5-
- Rozcvička technik ve stoje i v přesunu	- geram barai - uči <sup>use</sup> uke - age uke - cubi uke - mae geri	-10-
- cvičení hopu	- mae geri vpřed - mae geri 2x, mae geri 2x vpřed nastřídacím	-5-
- trenování přesunu nohy na obě strany s postupným zrychlováním	- geram barai - uči uge uke - age uke -	-5-
- cvičení ve dvojicích	itoh - oi cubi deoda - oi cubi gáku - mae geri (báda, hruť, spodek) - obě strany obrana age uke geram cubi uci uge uke geram barai deoda	-30-
- reakce chvilku na útok	- mae geri geramam barai bokem - mae geri → ← přitvor, podnet	-5-
- cvičení kate	- s postupným zrychlováním, poté zrychlováním - sebereflexe	-10-